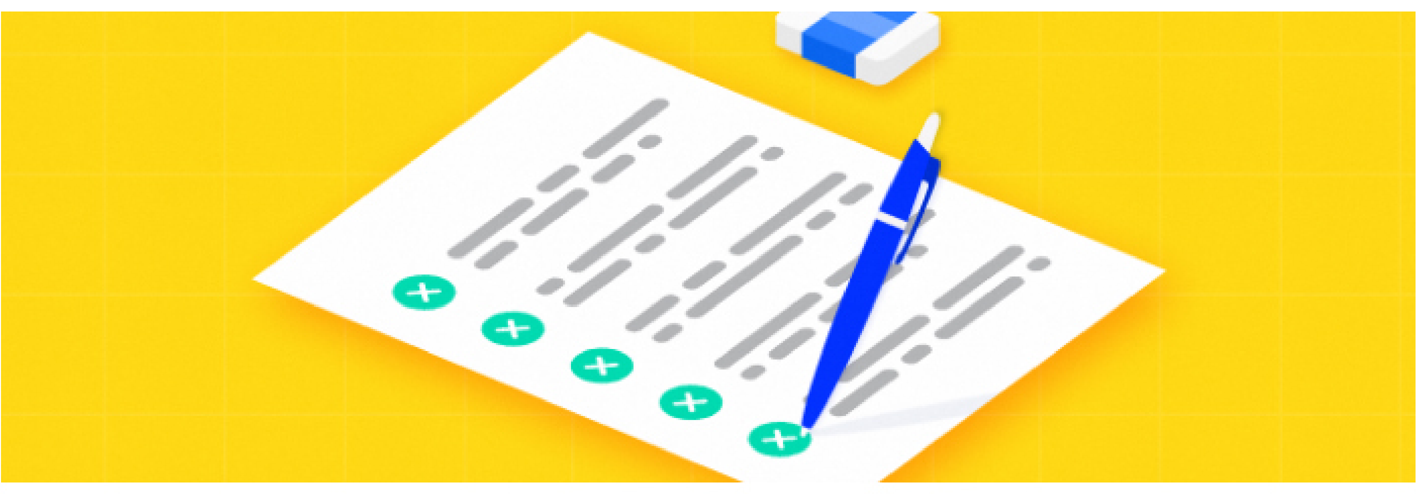

Louiscard

21分钟前

3.1 给你一套记忆内化误区的自检清单，锁定你的记忆误区

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

Hi，你好，我是 Louiscard 吕江涛，这是你打造信息管理系统的第 11 天，今天我来跟你聊聊关于记忆内化的一些错误认识。

离开校园，逃离背诵

说起记忆内化，就不得不提起「全文背诵」，你还记得上一次看到「全文背诵」这几个字的时候吗？可能是两年前，五年前，甚至是十几年前，而这段时间，在离开校园的日子，可能像大多数人一样成功摆脱了「背诵」这件苦差事，人生、职场，再没有严格意义上的闭卷考试。

既然开卷，也就不需要再「背东西」，况且数字时代，我们还有百度、Google 这些越来越好用的搜索引擎，有问题，到网上搜一搜通常都能找到答案，所以，这个时代再大谈背诵、记忆、内化似乎显得有点落伍和老套。

事实真的如此吗？

我们对记忆内化的误解

第一部分，是一节课程，也是一个不断迭代的自检清单，我罗列了一些记忆内化的错误认识，大多数错误认识，我们后面的几节课还会也有相关的方法去详细介绍。

错误 1. 记忆和内化是一回事

记忆和内化完全不是一回事，前者只要求对信息存储和调取，后者需要对知识真正理解和掌握。这两者之间有交叉甚至有冲突。比如我们常常说「不要死记硬背」，先理解其含义再背下来效果会更好。理解是前提，记忆能更好地提升信息提取速度及精准度。但另一方面，「记忆」是可以逾越「内化」的，比如准备一门考试，背诵一套话术、执行一套标准流程，你不必弄明白背后的原因，你只需要记住，并因此就能得到令人满意的结果。然而，这些信息对你而言始终是一个没有拆开的黑箱，它们没有根系，无法调整，也很难优化。

错误 2. 提升记忆力没有意义

单纯的谈记忆能力的确没有太大意义，在数字化时代，计算机可以在瞬间把整个学科上百万篇文献、案例、书籍存储下来并建立索引，这是人脑无法企及的记忆效率。然而，这也不必然意味着提升记忆力没有意义。

记忆力是众多综合能力的底层能力，比如演讲、交流和应试等等，没有一个好的记忆力会困难重重。同时，记忆力的好坏也是由多种能力共同决定的，比如专注力、抽象信息形象化、快速识别特征、建立事物间联系、空间想象能力等等。通过正确的方法，用更少的时间轻松愉快地记住更多重要信息，这能大幅度提升自己的信息处理能力和语言表达能力。

避免断更:请加微信: 578799169

错误 3. 能保存在电脑的就不用记

有了搜索引擎，你几乎不再需要记忆任何东西，所有的信息和知识都可以存储为比特的形式，在需要的时候搜索调取。但你得清楚，互联网上的信息、你的信息数据库的信息和你掌握的知识，这是三种完全不同的信息分布状态。

如何从海量的信息中筛选高质量内容，锄定价值点，将其转化为内在的知识储备，通过现代化的工具构建自己的知识体系，利用好大脑和外脑的独特优势，才是这个时代知识工作者的要紧事，才能帮助你构建真正意义上的竞争优势。

在技术快速发展的当下，你需要把更多事情外包给机器完成，这也是未来不可逆转的大趋势，但是你也需要警惕在这个过程中被蚕食的基础能力。就像因为信息的碎片化，不少人失去阅读长文字的耐心，时间久了也便失去了阅读长文的能力一样。所以，即便可以轻松地把信息完全存储在电脑和互联网上，我们也一定还需要刻意地记住点什么，而这些被记住的知识组块，才有机会在你的脑中自由组合，迸发出了不起的创意。

错误 4. 最好的办法就是多重复

记忆在大多数人心目中是痛苦的，这份痛苦主要来源于我们为了应付考试熬夜刷书的回忆，那段为了记住某些知识点，一遍又一遍地重复，合上书本，发现什么也回忆不起来的可怕回忆啊 ☹。

然而，事实上，重复当然是记忆过程当中发挥不可替代的作用，但是记忆不仅仅只有「重复」这一种方法，脑科学和认知心理学在这些年有不少的研究成果，发现大脑在记忆上存在很多偏好，因此如果有意识地采用一些技巧，对记忆的效果会有明显提升，比如我们后面会提到的必要难度、间隔记忆、遗忘曲线、复述意识、图像记忆等等，都能帮你有效提升记忆内化效果，在第二部分就会给你详细介绍。

错误 5. 年纪大了，记忆力不好了

年纪越来越大，说实话，跟小学初中高中真是没法比，那时候被一段唐诗宋词数学公式虽然也很痛苦，但是基本上也只是几分钟、半小时的功夫，现在看到几百字就觉得这完全背不下来啊，我们的记忆力真是退化得越来越严重了。

我听到非常多的学员跟我说：我现在记忆力真不行了，什么都记不住，还总是忘。你是不是也把这种记忆里的退化归结为一种生理机能的退化。然而，根据我的观察，大部分人失去强大的记忆力，更多来自于「自我放弃」。

在这个时代，记忆力的确显得不再那么重要，工具的增强也给能你放弃提升记忆力的借口。但是首先你自己得相信，然后才可能有所期待，如果你都不相信自己能够记住这些内容，那么你根本就不会尝试用力。说白了，这**根本不是能力的问题，这首先是态度问题。**

避免断更:请加微信: 578799169

最后的话

当然，关于记忆肯定还有很多误区，这个清单也会慢慢补充，这些误区反过来其实就是好的记忆习惯和方法。

信息如果只是从互联网和书籍搬运到自己的印象笔记，其实并不属于你，我们虽然不能记住所有的数据，知识，观点和佐证，但是总有些东西需要记住，而最大的误区可能就是远远低估了「记住」本身的价值。所以，相对于信息的整理、处理和输出，记忆内化显得没有那么必要，不过，相信我，它的重要性不会比这些环节要低，扎实的记忆内化，会让你成为一个真正有洞见的知识工作者。